

## 発声指導法研究Ⅳ：児童への指導(1)

宮 下 茂

(平成15年10月31日受理)

The vocalizing guide method research IV :  
The vocalizing guide to the children (1)

Shigeru MIYASHITA

(Received October 31, 2003)

### はじめに

筆者は「発声指導法研究Ⅲ」(註1)に於いて、附属中学校との連携授業の中で筆者が試みた、生徒への発声指導に対する考え、指導方法、指導の結果等を述べた。これらの発声指導内容は、筆者がこれまで行ってきた大学生を対象とした発声指導と同等の内容を、生徒が理解できるように可能な限り分かりやすく伝えようとしたものであった。この授業の中で実際に発声指導を行った結果、筆者の抱く発声に対する考えや発声指導内容を、生徒に伝えることは可能であることが実感できた。

これら実践結果を受け、次に筆者が考えたことは、これらの指導内容により、児童に対しても発声指導が可能であるかであった。

そのような中、筆者は長崎市立桜町小学校の合唱クラブの児童に対する発声指導を行う機会を得た。児童を対象とした発声指導は、筆者にとって初めての経験であった。

今回の指導は、音楽の授業とは異なり、歌うことの好きな児童が自主的に参加する、クラブ活動での発声指導であるため、必ずしも平均的な児童への発声指導とは言えないが、この指導を通して、児童の歌声に対して筆者が何を考え、言葉を表し、指導を行なったかを今回の論文で述べることにする。それにより筆者の考えを明らかとし、児童を対象とした発声指導のための助言となることを願うものである。

尚、発声指導中の筆者の考えに関する説明並びに分析等は、「考察」として記すこととする。

### 長崎市立桜町小学校に於ける発声指導

今回の発声指導は、合唱コンクールに向けて練習中であった長崎市立桜町小学校コーラス部の練習日である、平成15年6月25日に行なわれた。

同校コーラス部は、4月に児童が入れ替わり、6月に入って本格的な練習を開始し、岩瀬由佳教諭の指導のもと、週3回、1回2時間程の練習を行なっていた。その編成は、3

年生から6年生の各学年12, 3名が参加し, 男子5名, 女子44名, 合計49名からなっていた。

岩瀬教諭によると, 10名の男子が卒業のために退部したこともあり, 前年度に比べ, 比較的小となしく, 教諭の話を良く聞き, 良く練習に励んでいる。しかし, 新入部員の中に, 合唱コンクールで入賞することばかりに気持ちが傾く児童が多く, 合唱を歌うことによって得られる, 合唱活動本来の目的を持たせることや, 児童の気持ちをまとめることに苦勞をしているとのことであった。

尚, 今回のコンクールに向けての曲目は, 合唱コンクールの課題曲である「やさしい風」(萩原あゆみ作詞, グッチ裕三作曲)と, 自由曲「七つの子」(野口雨情作詞, 本居長世作曲, 松下耕編曲)である。

### 同校コーラス部の歌声の第一印象

「はじめに」でも述べた通り, 筆者はこれまで児童に対する指導の経験はなく, 児童の歌声の特徴や, 歌唱の為の方法等の知識に乏しく, 児童の持つ歌唱に対する可能性さえも知らなかった。

そこで, 児童が練習中の課題曲並びに自由曲を演奏してもらい, 実際の歌唱を通して歌声の特徴を, まず考えることとした。

その演奏を聴いて, 以下のような印象を受けた。

1. 児童の歌声から, 明るい響きが聞き取れる。
2. 児童の歌声から, 「喉声を出さないように注意する。」との意識が感じられる。
3. 児童の歌声から, 「綺麗な歌声で歌唱する。」との意思が感じられる。

「児童の歌声は, 甲高く, 響きを感じさせない, 喉声になりやすい。」と筆者は予め予想していた。しかし, 同校コーラス部による演奏からは, 「明るい響き」が聞き取れ, 「喉声」と言われる声は聞き取れなかった。

これは, 岩瀬教諭による指導内容の豊かさと的確さによるものである。また, その指導内容に従おうとしてきた児童の努力によるものである。

この演奏を聴くことにより, 「児童の歌唱は, 筆者の予想を大きく上回るものであり, 多くの可能性を秘めている。」との確信を, 筆者は得た。

### 発声に関する課題と指導目標の決定

同校コーラス部による演奏を受け, 筆者は幾つかの課題(問題点)を見つけ出し, その課題(問題点)を解消することを, 当日の指導目標とした。

筆者は, 以下のような課題(問題点)を挙げた。

1. 児童の歌声から, 「歌声の浅さ」が感じられる。
2. 児童の歌声から, 「喉が擦れるような息の音」, 「雑音」が聞き取れる。
3. 児童の歌声から, 「優しさ」を感じるが, 「浮いたような声」とも言え, 「弱々しさ」

を感じてしまう。

これらの課題（問題点）から、以下の目標を挙げた。

1. 児童の歌声から、「歌声の深さ」を感じられるようにすること。
2. 児童の歌声から、「雑音」を取り除くこと。
3. 児童の歌声から、「力強さ」を感じられるようにすること。

### 児童の持つ発声に関する知識と内容

発声指導を開始するにあたり、筆者はまず、児童の持つ「発声に対する心掛け」を聞き、児童の持つ「発声に関する知識」を探ることとした。

数名の生徒に対し質問を行なった結果、全員が「発声に注意している。」との返事であった。

続けて「具体的な注意の内容」を質問し、以下の回答を得た。

1. 「ツイスト」
2. 「腹筋」
3. 「口（喉）を開ける」

尚、上記の「ツイスト」とは、一種の「腹筋練習」であり、膝を立てた状態で床の上に横になり、腰を左右にひねる運動を繰り返すものであった。

### 「児童の持つ発声に関する知識と内容」に関する考察

上記の「ツイスト」練習により、「腹筋を使って歌唱すること」を児童は学び、歌唱の際、「腹筋」に意識と注意を持つようになったと考えられる。しかし、児童による歌唱を聞いた限り、「歌声の豊かさ」や「歌声の安定感」等は聞き取れず、「腹筋を使った歌唱」と呼べるものは感じ取れなかった。

児童の姿勢に注目してみると、歌唱の前から、体が「ブレる」ことなく直立していた。歌唱の際にも、姿勢の変化は見られなかったが、唯一呼吸の際、全員が大きく肩を上げ下げする姿が見られた。これは、「腹筋に対する意識」の現われと見られ、一種の「硬直状態」と言え、「歌唱の為の腹筋への意識」が、「姿勢を保つ為の腹筋への意識」と変わり、歌唱に生かされていないだけでなく、「胸式呼吸」を促していると考えられた。

また、「口を開けること」は、豊かな「響き」と「共鳴」を得るために欠かせないものであるが、児童の歌唱を聞いた限り、口角を大きく開けすぎ、舌根と共に喉が上がり、共鳴口が狭くなり、その結果、「歌声の浅さ」、「雑音」等を生み出したと考えられた。

それに加えて、「口を横に向かって大きく開く」児童も見られ、その結果、「歌声の浅さ」と共に、声と体との関係が断ち切られ、歌声が「浮いた」と考えられた。

筆者はこれまでも何度か、児童の歌唱に於ける「口の開けすぎ」を目にする機会があっ

た。この児童の歌唱に於ける「口の開けすぎ」は、外見上「子供らしさ」を感じることができ、舌根と共に喉が上がり、共鳴口が狭くなる結果を生みやすいと考えられる。酒井弘氏も、その著書(註2)で詳しく述べているが、「どの様に口を開き、歌唱するか。」については、指導上重要な事であるが、同時に指導上難しい問題でもあると述べられている。筆者の抱いていた、「児童の歌声は、甲高く、響きを感じさせない、喉声になりやすい。」との印象も、この「口の開けすぎ」の印象から来ていた。

### 発声指導内容についての考察

発声指導により導き出そうとする歌声と、歌声を導き出すための手段について、発声指導により導き出そうとする歌声が、「特別な声」とであると仮定するならば、「特別な声」を出すためには、「特別な発声方法」が必要であると考えられる。しかし、児童への発声指導により導き出そうとする歌声は、「自然な声」であるべきと筆者は考えていた。

人は、日頃の生活の中で、自分の感情を表すために、様々な声を出している。その声は、自然な感情の変化により声が変わる場合の他に、感情を表すために意識的に声を変化させる場合がある。また、自然な感情の変化によって生じる声を、意識的に出す場合がある。

自然な感情の変化により声が変わる場合には、「自然な感情の変化」により、「発声のための状態」は変化し、「発声に必要な力」が呼び起こされ、感情の変化に見合った声が発せられると考えられる。そして、この「感情の変化」を意識的に行ない、「感情を演じる」ことにより、発声のための状態の変化を起こし、発声に必要な力を呼び起こすことも可能であると、筆者は考えている。

その為、今回の指導では、児童が日頃の生活の中から、「自然な発声方法」を得られるよう、心掛けることとした。

### 発声指導の手順

実際に児童への指導を開始するにあたり、筆者は以下の手順で指導を行う事とした。

1. 喉を開いて声を出す
2. 喉が上がらない方向をつけ、声を出す
3. 母音の練習
4. 言葉へ移行
5. 歌唱へ移行

### 「喉を開いて声を出す」ための指導内容についての考察

人は、日頃の生活の中で、自分の感情を表すために、様々な声を出している。その中で、「わっ」、「あっ」、「あーっ」と言った、「他人を脅かすことを目的として、発せられる声」がある。

この声には、以下の特徴が見られる。

1. 顎骨関節を緩ませ、口腔内を上げ、共鳴腔を広く利用した母音「ア」が発せられる。
2. 日頃発せられる声よりも、はっきりとした声が、脅かそうとする、前方の対象者に向かって発せられる。
3. 日頃発せられる声よりも、少し低く感じられる。
4. 日頃発せられる声よりも、太くて大きな声である。
5. 日頃発せられる声よりも、しっかりとて、安定感のある声である。

これらの特徴を基に、この声を歌唱における発声によって生じた歌声であると仮定して、上記の特徴を置き換えてみると、以下ようになる。

1. 「口腔内や唇などを、ほとんど意識することなく口を開いたままの状態で発声できる、母音『ア』」（註3）を発声する。
2. 「鼻腔（頭部）共鳴」を利用して、「額（両眼の間）」から前方に、明るく、はっきりとした声を発声する。（註4）
3. 4. 「中咽頭腔、下咽頭腔の共鳴」を利用して、力強い、大きな声を発声する。（註4）
5. 「横隔膜」の働きにより、しっかりとて、安定感のある声を発声する。

以上のことから、「他人を脅かすことを目的として、発せられる声」を発声することには、声楽的な発声行為と多くの共通点が見られる。

#### 「他人を脅かすことを目的として、発せられる声」に於ける体の変化についての考察

この声を発声するために起きる、体の状態の変化は、以下のように確認が出来る。

1. 胸に手を当て、「他人を脅かすことを目的として、発せられる声」を発声すると、胸郭の内腔が広がる様子が確認される。この様子から、外筋間筋の働きにより、肋骨が引き上げられ、それに伴い、肺内部の容積が拡大したことが分かる。（註5）（図1）
2. みぞおちに手を当て、「他人を脅かすことを目的として、発せられる声」を発声すると、圧迫された内臓が、腹壁を押し出す様子が確認される。この様子から、横隔膜が収縮し、下方に下がり、それに伴い、肺内部の容積が拡大したことが分かる。（註6）（図2）
3. 脇腹に手を当て、「他人を脅かすことを目的として、発せられる声」を発声すると、脇腹が広がる様子が確認される。この様子から、肺内部の容積が拡大と共に、腹筋（斜腹筋等）が働いたことが分かる。（註7）（図3）
4. 首に手を当て、「他人を脅かすことを目的として、発せられる声」を発声すると、咽頭の位置が下降する様子が確認できる。この「咽頭の下降」から、「咽頭腔が開かれた状態」（註8）、いわゆる「喉の開いた状態」であることが分かる。（図4）



図1) 体の状態の変化の確認

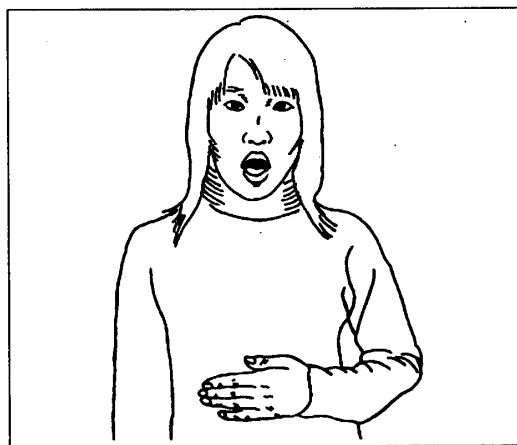


図2) 体の状態の変化の確認

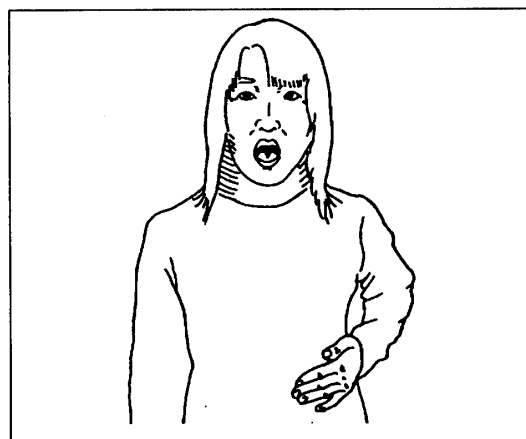


図3) 体の状態の変化の確認



図4) 体の状態の変化の確認

上記の1.と2.は、「安静呼吸」(註9)の特徴と言え、「呼吸による体の状態の変化」と言えるが、2.の「横隔膜の動き」と3.の「腹筋の動き」は、歌唱のための呼吸の特徴と一致し、「腹式呼吸が取られた。」と考えられる。

また、4.の「喉の開いた状態」から、この呼吸が、共鳴腔を拡げ、豊かな響きの有る声を出すために有効な呼吸であると考えられる。

このことから、「他人を脅かすことを目的として、発せられる声」を発声するための呼吸は、歌唱のための呼吸に置き換えることも可能であると、筆者は考える。

尚、実際の指導の中で、これらの確認を行なうことも可能である。

しかし、上記2.の横隔膜の動きの確認は、手を添えることにより、横隔膜への意識が高まり、自ら動かそうとする可能性がある。その為に、不必要な力を入れてしまい、横隔膜の自然な動きを妨げてしまうことが考えられる。

上記3.の腹筋の動きの確認は、確認しようとする手の位置により、不自然に肩を上げてしまい、反対側の肩に不必要な力が入ってしまうことが考えられる。

上記4.の喉の開いた状態の確認は、手を添えることにより、喉への意識が高まり、自ら喉を下げようとする可能性がある。その為に、喉に不必要な力が入ってしまうことが考えられる。

しかし、上記1.の胸郭内腔の拡がりの確認では、自ら胸郭の中心部分を拡げることは難しいと考えられる。その為、指導の中での確認は、「胸に手を当てる」ことによって行い、胸郭の内腔の拡がりが確認できれば、横隔膜が動き、腹筋が動き、喉の開いた状態であることを伝えることが望ましいと、筆者は考える。

### 「他人を脅かすことを目的として、発せられる声」の吸気行為についての考察

これらの「体の状態の変化」が、「声を出すための行為」である事から、筆者は以下の点に注目をしている。

1. 前項の「胸郭の内腔が拡がる様子」、「圧迫された内臓が、腹壁を押し出す様子」、「脇腹が拡がる様子」、「咽頭の位置が下降する様子」は全て、声を出そうとする直前に見られ、その動きを確認することが出来る。
2. 「他人を脅かすことを目的とした声」を発している間、その動きが止まっていることも確認できる。
3. 呼吸は呼気と吸気に分けられるが、前項の動きは吸気にのみ見られ、呼気の間、前項の動きが止まってしまう。このことから、この声を発している間、吸気筋に対する呼気筋の拮抗が生じていると考えられる。また、一般に吸気筋と呼気筋によって得られる拮抗は、「支え」と呼ばれている。(註10)

以上の点から、「他人を脅かすことを目的とした声」を発声するための行動を利用して、「喉を開いて声を出す」、「腹式呼吸を行なう」、「声を支える」等を目的とした発声指導を行うことを、筆者は考えた。

また、声を出す直前で停止することも可能であり、停止した状態を作ることにより、起声のために最も重要なポイントとされる、「直前準備行為」(註11)を指導することも可能であると考えられた。

### 発声指導1：喉を開いて声を出す

「喉を開いて声を出す」ための発声指導は、以下の手順で行った。

- ① 自然な声で、短く母音「ア」を発音させる。
- ② 「他の人のいたずらを、注意するように」、「びっくりさせるつもりで」、「意地悪をするつもりで」等のイメージを持たせて、太く、力強い母音「ア」を、長めに発音させる。
- ③ 自然な母音「ア」と力強い母音「アーッ」を交互に発音させ、それぞれの発音時の特徴を、体で感じられるように指導する。
- ④ 力強い母音「アーッ」が発せられる直前で、口を開いたまま、止まるように指示する。この止まった状態を、「おどかす真似」と呼ぶことを説明する。
- ⑤ 「おどかす真似」を練習させる。

⑥ 「おどかす真似」をしたまま、軽く、明るく、母音「ア」を発音させる。

自然な母音「ア」と力強い母音「アーッ」が、どのような声であるかについては、指導の際、筆者自身が繰り返し発声し、児童が筆者の求める声を発声するように誘導して行った。この声を、紙面に載せることは不可能であるため、その声のイメージが伝わるよう、図5に示すこととする。

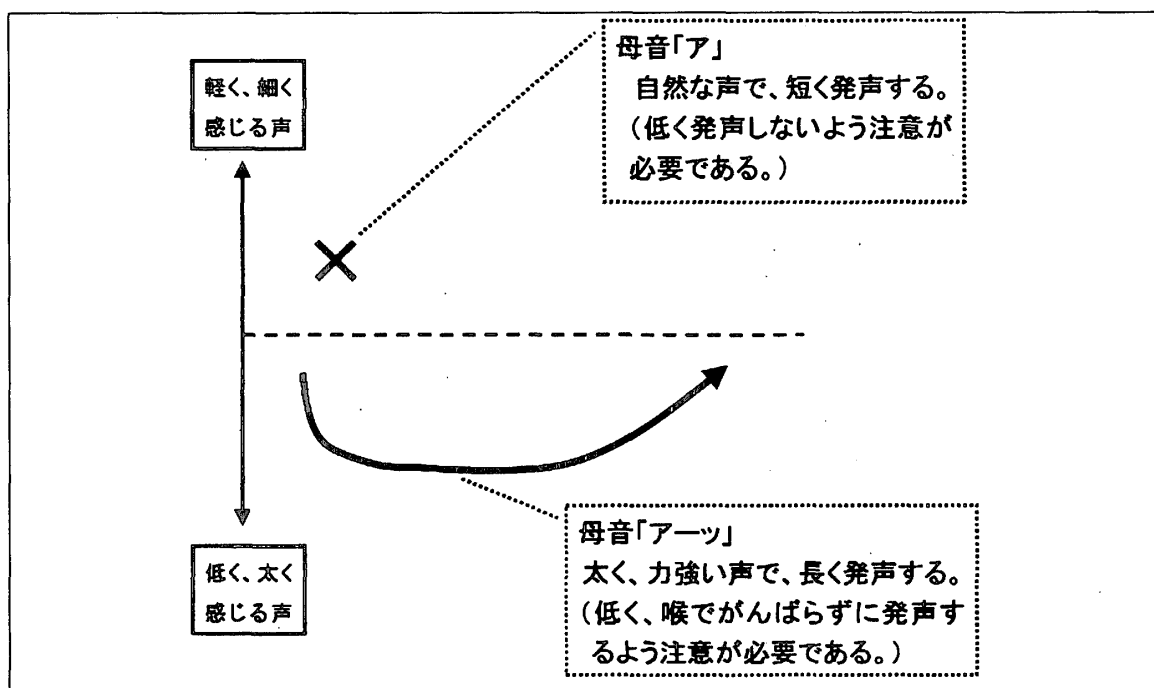


図5) 自然な母音と力強い母音「アーッ」の発声イメージ

上記の指導の結果、児童は喉を開いたまま、母音「ア」を発するようになった。

その声は、明るい響きを感じさせる、息の音や雑音の混ざっていない、円やかな声であった。しかし、天井に向かって浮かぶ印象を与える声であり、小さく、弱々しさを感じる声でもあった。

その為、共鳴により声を大きくさせることを考え、次の発声指導に移ることとした。

## おわりに

今回の「発声指導法研究Ⅳ」では、筆者が行なった、児童に対する発声指導の内容を述べてきた。その指導は筆者にとって初めての経験であり、指導内容について、筆者自身、多くを考える機会となった。

それらの指導内容は、紙面の都合上、納まりきれなくなった為、「発声指導2」以降の内容を、引き続き次回の論文にて述べることとする。



## 註釈

- (註1) 宮下茂「発声指導法研究Ⅲ：授業に於ける指導」：長崎大学教育学部教科教育学研究報告 第38号，平成14年3月
- (註2) 酒井弘 新版「発声の技巧とその活用法」：p.127「第5章 児童発声とその指導法 I 児童発声における指導の要点 3 口の開け方」，音楽の友社，1974 参照。
- (註3) 母音「ア」の特徴については，酒井弘 新版「発声の技巧とその活用法」：p.87「第4章 発声法 Ⅲ正しい講音法 1 母音発声時の口形と方法(1)「ア」の口径と発声」，音楽の友社，1974 から引用。
- (註4) これら「声の共鳴」については，酒井弘 新版「発声の技巧とその活用法」：p.63「I 発声練習に際しての予備知識 4 声の共鳴」，音楽の友社，1974 参照。
- (註5) 「吸気にさいしては外筋間筋がはたらいて，肋骨をひきあげると同時に横隔膜が収縮して下方に下がるが，このとき胸郭の内腔は，前後左右，上下に大きく広がることになる。」：酒井弘 新版「発声の技巧とその活用法」：p.37「第三章 II 呼吸法 1 安静呼吸，胸式呼吸，腹式呼吸」，音楽の友社，1974 参照。
- (註6) 「腹式呼吸の吸気のばあいには横隔膜が下がるため，腹腔内の臓器は押し下げられて弾力性のある，みぞおちの部分に移動してくると同時に，みぞおちや腹部は膨張する。」：酒井弘 新版「発声の技巧とその活用法」：p.41「第三章 II 呼吸法 3 歌唱時の呼吸の仕方とその保持法」，音楽の友社，1974 参照。
- (註7) 「〈腹式〉とは，腹をふくらませるのではなく，腹筋（斜腹筋，背筋，肋骨筋など）を使うことで・・・」声楽ライブラリー3. 呼吸と発声：p.11「I 声楽呼吸の原点 声楽技術にまぐれなし 腹式呼吸の正しい解釈（柴田睦陸）」，音楽の友社，昭和58年 参照。
- (註8) 「結果として咽頭は低い位置に来る。これによって咽頭腔はよく開くし，鼻腔への通路もよく広がる。」声楽ライブラリー3. 呼吸と発声：p.92「IV呼吸と発声 会話発声と声楽発声 咽頭の位置と共鳴腔の形，大きさ（小野田正之）」，音楽の友社，昭和58年 参照。
- (註9) 「呼吸は人間が生きるために空気中より酸素を体内にとりこむ目的で営まれるものであって，この作業は胸，腹，横隔膜の共同作業によって自動的に行なわれるものである。これを安静呼吸という。」：酒井弘 新版「発声の技巧とその活用法」：p.37「第三章 II 呼吸法 1 安静呼吸，胸式呼吸，腹式呼吸」，音楽の友社，1974 参照。
- (註10) 「拮抗筋というのは，プラス（+）とマイナス（-）の相反する力が対抗してバランスを保とうとする筋肉のことを言うので〈支え〉に共通する言葉で，同義語的に扱ってもよいと思う。・・・呼気筋と吸気筋の力のバランスであると理解してよい。」声楽ライブラリー3. 呼吸と発声：p.20「I 声楽呼吸の原点 声楽技術にまぐれなし 拮抗筋の働き，支え（柴田睦陸）」，音楽の友社，昭和58年 参照。
- (註11) 「吸気完了から起声に移る前に一瞬の停止があると言ったが，この停止こそ起声のための直前準備行為であって最も重要なポイントである。」声楽ライブラリー3. 呼吸と発声：p.20「I 声楽呼吸の原点 声楽技術にまぐれなし 拮抗筋の働き，支え（柴田睦陸）」，音楽の友社，昭和58年 参照。